



ZDRAVÍ A KRÁSA 20. 04. 2012

Jak snížit vysoký krevní tlak

Nemoc lze rozdělit do několika kategorií podle závažnosti. Z jiného pohledu se také odlišuje primární forma, kdy není známa příčina, a sekundární...

Krevním tlakem se rozumí **tlak krve na stěny cév** (arterií). Jeho hodnotu určují především dva činitelé – náplň krevního řečiště a vlastnosti nebo stav cévního systému. Pokud tato hodnota neodpovídá běžným normám, je tlak považován za vysoký, případně nízký. O tom, co pomáhá na nízký krevní tlak, se můžete dočíst v zajímavém článku ZDE. Normální systolický tlak u dospělého člověka se pohybuje v rozmezí **110 až 139 mm Hg** (milimetrů rtuťového sloupce), diastolický by pak neměl překračovat **60 až 89 mm Hg**. Pokud se tedy krevní tlak dlouhodoběji pohybuje nad hodnotou **140/90**, není něco v pořádku.

Vysoký krevní tlak může mít různou podobu

Nemoc lze rozdělit do několika kategorií **podle závažnosti**. Z jiného pohledu se také odlišuje **primární forma**, kdy není známa příčina, a **sekundární forma**, u které se příčina zjistí. V následující tabulce se o jednotlivých typech hypertenze, jak se **vysoký krevní tlak** odborně nazývá, dočtete více:

Forma	Systolický tlak		Diastolický tlak
• hypertenze	více než 140	a/nebo	více než 90
• mírná hypertenze	140 až 159	a/nebo	90 až 99
• středně závažná hypertenze	160 až 179	a/nebo	100 až 109

• těžká hypertenze	180 a více	nebo	110 a více
--------------------	------------	------	------------

Vysoký krevní tlak - příčiny

Na řádcích výše bylo vzpomenuo, že u primárního vysokého krevního tlaku **nejde odhalit přesnou příčinu**, spíše obecné mechanismy, které mohou stát u zrodu.

Tento typ onemocnění je mezi pacienty zastoupen ve zhruba **90 %**. Obecně lze tedy určit, že se na vzniku podílí **genetické předpoklady, nevhodná strava, nedostatek pohybu, stres, nadměrné pití alkoholu a kávy, obezita**. U sekundární hypertenze, která se vyskytuje u přibližně 10 % nemocných, jsou příčinami vzniku různé **jiné choroby** či náhlé zdravotní komplikace. Jedná se především o **onemocnění ledvin a srdce, aterosklerózu, nádory nadledvin, nádory a záněty mozku, deprese** apod. Vysoký krevní tlak je také uváděn u některých medikamentů jako nežádoucí účinek.

• 3 stádia primární hypertenze

U vysokého krevního tlaku, který vzniká především jako následek nezdravého životního stylu, se lze setkat s rozdělením do 3 stádií, **od mírného průběhu až k závažnějšímu stavu**. Co je pro dané stádium typické, přibližuje přehled v tabulce:

Stádium	Průběh, potíže
• I	bolesti hlavy, pocity nevolnosti, závratě, nebo bez potíží
• II	aterosklerotické změny cév, změny se již projevují na EKG, potíže jako ve stádiu I
• III	potíže souvisí s mírou postižení orgánů, vyskytují se poruchy vědomí, selhání srdce, zvracení, zhoršení zraku, krvácení do mozku

Vysoký krevní tlak - příznaky

Jak už bylo zmíněno výše, **vysoký krevní tlak** je onemocněním, jehož nebezpečí spočívá i v tom, že ho nemusí zpočátku provázet příznaky, případně jsou tak nepatrné, že je nemocný připisuje jen obvyklým problémům souvisejícím s obyčejnou únavou a vyčerpáním, což je přirozená součást života každého z nás. Postupem času se však objevují a zhoršují, jsou to zejména tyto **příznaky**:

- bolest hlavy především v oblasti čela
- zrychlený tep
- nadměrné pocení
- závratě
- nevolnost a celková slabost
- poruchy vidění
- poruchy spánku
- poruchy vědomí
- bušení srdce
- únava
- krvácení z nosu
- otoky kotníků
- dušnost
- bolesti na hrudi při námaze

Vysoký krevní tlak - léčba aneb jak snížit vysoký krevní tlak

Správně zvolené terapie předchází samozřejmě **důkladné vyšetření**. Hodnotí se nejen **subjektivní obtíže a fyzikální projevy**, ale také je nutné laboratorně zkontrolovat **krev a moč** a rentgenem srdce a plic. Podstatnou součástí postupu pro stanovení diagnózy je i **EKG**.

EKG (elektrokardiogram) je neinvazivní metoda, kterou lze zaznamenat srdeční aktivitu na základě časových změn elektrického potenciálu. Signál je snímán elektrodami a svody umístěnými na těle člověka a zobrazuje se v křivce, na níž lékař následně hodnotí odchylky.

Pojme-li lékař podezření na sekundární typ hypertenze, pak se volí i další metody a vyšetření vztahující se k orgánu, jenž svými obtížemi vyvolal nežádoucí změny tlaku.



Samotná **léčba vysokého krevního tlaku** musí být volena s ohledem na celkový zdravotní stav pacienta a kvůli závažnosti onemocnění je zpravidla **dlouhodobá**. Cílem je dosažení normálních hodnot krevního tlaku, tedy eliminace projevů a příznaků.

• Nefarmakologická léčba

Důležitou součástí terapie jsou **režimová opatření**, změna životního stylu a odstranění rizikových faktorů. Zpravidla se jedná doporučení související nejen s **úpravou jídelníčku** (omezení přísunu soli a smažených jídel, dieta) a **snížením hmotnosti**, ale též se správnou **spánkovou hygienou**, o které se dozvíte ZDE, celkovými příznivými návyky a vyvarováním se **stresu**. Ten, kdo trpí vysokým krevním tlakem, by neměl pít alkohol a kouřit.

• Farmakologická léčba

K výše uvedenému postupu se samozřejmě přidává i **medikamentózní terapie**. Výběr léků se odvíjí od stádia, prognózy i věku pacienta. U sekundární hypertenze se léčí průvodní onemocnění, u primární se potlačují projevy, zlepšuje se stav a **průchodnost cév** a normalizují hodnoty tlaku. V počátcích choroby se většinou naordinuje jeden typ léků (betablokátory, diuretika, vazodilatátory, ACE inhibitory, alfablokátory atd.), dále se volí jejich **kombinace**, které se navzájem doplňují a blokují nežádoucí vedlejší účinky.



Jak snížit vysoký krevní tlak správnými návyky?

Je tedy jasné, že **snížit vysoký krevní tlak** můžete **lepšími životním stylem**. Ať už máte toto onemocnění diagnostikováno, nebo pozorujete prozatím mírné obtíže, které značí, že by se mohly ve vysoký krevní tlak následně rozvinout, vyplatí se věnovat **čas i úsilí vlastnímu zdraví**. Rozhodně nic nezkazíte dietou. Jaké potraviny vyhledávat a jaké vyloučit?

KONZUMUJTE	OMEZTE/NEKONZUMUJTE
• listovou zeleninu	• sůl
• ovoce	• vejce
• močopudné potraviny	• zralé sýry
• pročišťující nápoje	• energetické nápoje
• luštěniny	• kávu

• česnek	• nasycené tuky
• celer	• alkohol
• dýně	• proteiny
• hrušky	• uzeniny
• grep	• salámy
• vlákninu	• ostré koření
• draslík	• červené maso
• vápník	• sycené přeslazené nápoje
• hořčik	• přeslazené pokrmy
• ryby	• pokrmy připravené z polotovarů
• cibuli	• pečivo z bílé mouky
• drůbeží maso	
• celozrnné pečivo	
• pouze kvalitní olej (olivový, lněný, sezamový)	

Připomeňme si také požadavky na zdravý životní styl:

- nestresujte se
- trpíte-li nadváhou, zhubněte
- dopřejte si dostatek kvalitního spánku
- odpočívejte pasivně i aktivně
- nepřejídejte se
- pobývejte často v přírodě
- myslíte optimisticky
- nepřepínejte se
- nekuřte, nepijte alkohol
- mějte pestrý jídelníček

Vysoký krevní tlak dokážou snížit i bylinky

Léčbu i prevenci můžete podpořit i bylinkami, které sníží vliv plynoucích z rizikových faktorů, ale také **vylepší stav cév**. V tomto ohledu se doporučuje:

- ibišek
- hloh
- jmelí
- chmel
- kozlík
- žen-šen
- meduňka

Můžete si pořídit tablety s extrakty těchto přírodních pomocníků, jednoduchou přípravu představují čaje a odvary z čerstvých nebo sušených rostlin.

*Tip: Snížit vysoký krevní tlak pomáhá i **aromaterapie** (například levandule) a **relaxační techniky** uvolňující mysl i tělo (například masáže a akupunktura).*

Vysoký krevní tlak (lidově popisován jako „tichý zabiják“) je velkým rizikem, zvláště v dnešní uspěchané době, kdy spousta lidí nemá čas věnovat **signálům svého těla** dostatečnou pozornost. **Hypertenze** však patří mezi život ohrožující choroby, které se nevyplatí podceňovat. Pamatujte také na to, že tak jako u jakékoliv jiné nemoci je vždy lepší věnovat úsilí **prevenci než následně léčbě**.

Přizpůsobte tomuto doporučení svůj životní styl a riziko, že vás **vysoký krevní tlak** postihne, nebo se bude dále rozvíjet, snížíte na minimum.